AldEkon.cz s.r.o.
Prostějovská 34
798 17 Smržice
www.aldekon.cz

ABY MOZEK SPRÁVNĚ FUNGOVAL

Program kurzu

Seminář jako zastavení a zamyšlení nad mozkem. Mozek jako klíč k úspěchu, dobrým pracovním vztahům a efektivnímu výkonu. Praktické doporučení a techniky, jak zefektivnit fungování mozku, objevit vlastní bloky. Objasnění dopadu nevhodných potravin na náš mozek a soustředění. Návod na výběr potravin s benefitem pro naše zdraví. Zaměření na zlepšení životního stylu a stravování směrem k lepšímu zdraví a výkonu, zejména ve vypjatém pracovním i osobním období. Aktuální trendy z oblasti pozitivní psychologie a nutričního poradenství, díky kterým bude nejen práce snadnější.

CO VÁM SEMINÁŘ PŘINESE?

- Uvědomění si některých zákonitostí, jak náš mozek funguje.
- Poznání vlastních nastavení a sabotérů, kteří blokují váš život.
- Změnu v přístupu k práci, vztahům a životu.
- Poznání moudré části sebe do běžného denního provozu.
- Které potraviny preferovat v době psychické zátěže.
- Vitamíny a minerální látky důležité pro správnou funkci mozku.
- Pomůže mi čokoláda? Proč na ni mám chuť...
- Jak restartovat své stravovací návyky, aby to náš mozek ocenil.
- Strava pro mozek ovlivňující výkon paměti.
- S.O.S. tipy pro únavu.
- Jak na bolesti hlavy a únavy organismu

Přednášející:

Dagmar Kožinová
Vystudovala ekonomii a psychologii. Řadu let působila jako manažerka obchodních týmů. Je lektorkou, koučkou a mentorkou v oblasti pozitivní psychologie a inteligence. Jejím oblíbeným tématem jsou i konce v našich životech a jak je zvládnout, zvýšit svoji životní odolnost. Pravidelně lektoruje na VUT, T-mobile, Johnson and Johnson a jiné.

Žaneta Zelinková
Akreditovaná poradkyně pro výživu. Držitelka certifikátu výživový specialista. Lektorka seminářů na Mallorce a v

Thajsku. Pravidelně školí pro VUT Brno, firemní semináře např. Hartmann Rico a.s., B.F.C.W. Logistics s.r.o. apod. Externí odborná poradkyně pro časopisy Marianne, Maminka, Moje psychologie a Dieta. Provozuje nutriční poradnu v Brně.

Časová náročnost **6 hodin**

Žádné termíny.

Školit vás budou

Ing. Kožinová Dagmar



Lektorka Ing. Dagmar Kožinová vystudovala ekonomii a řadu let působila jako manažerka obchodních týmů. V současnosti se nadále věnuje poradenství v oblasti obchodu a marketingu, ale rovněž i osobnímu rozvoji. Díky studiu psychologie jsou jí blízká také témata z této oblasti. Je lektorkou, koučkou a mentorkou v otázkách týkajících se ženství, zejména ve vztahu k ženské proměnlivosti, ale i sebepřijetí a sebelásky. Založila projekt Ženské cykly. Rovněž se věnuje tématu rozchodů. Vede ojedinělé rozchodové rituály. Učí lidi podívat se na svůj rozchodový příběh novým pohledem, poučit se, přijmout ho, odpustit sobě i druhému a s láskou jej pustit. Mimo to je partnerkou, matkou dvou dcer, babičkou vnučky a také šťastnou majitelkou několika zvířat. Je autorkou knihy Deník probuzené ženy.

Zelinková Žaneta



Držitelka certifikátu výživový specialista. Lektorka workshopů o výživě na Mallorce, Thajsku. Pravidelně školí pro VUT Brno. Pořádá semináře pro firmy například Hartmann Rico a.s., B.F.C.W. Logistics s.r.o. Externí odborná poradkyně pro časopisy Dieta, Kondice, Marianne, Maminka, Moje psychologie. Již několik let provozuje nutriční poradnu v Brně.